

女性応援講座

更年期を笑顔で過ごすための

心とカラダのトリセツ

セミナー

一生を通じた性ホルモンの変化・更年期の心と体の移り変わりを
知り、心地よく体を動かすセルフメンテナンス術を楽しく
実践します。

日頃、がんばっている自分自身の心と体を整えるプログラム。
今と未来の自分に健康をプレゼントしませんか？

講師紹介



NPO 法人ちえぶら 事務局長
更年期トータルケアインストラクター

田村 佳代 さん

体のケアと更年期の正しい知識で、
すべての人が『自分らしい充実した
日々を過ごせる社会』を目指して
各地で様々な活動をされています。

2023 年

12 月 10 日 (日)

10:00 >>> 11:30

- *会 場 キラッ☆とよた
(とよた男女共同参画センター)
- *対 象 市内在住または在勤の女性
- *参加費 500 円 (教材費別途 550 円必要)
- *持ち物 筆記用具・飲み物
- *託 児 未就学児の託児有
(有料・11 月 30 日 (木) までに要予約)
- *申込み 11 月 5 日 (日) 午前 10 時から
電話・HP にて申し込みます。

申込み・問合せ

とよた男女共同参画センター  **キラッ☆とよた**

〒471-0034 豊田市小坂本町 1-25 (豊田産業文化センター 2 階)
電 話 : 0565-31-7780 ホームページ: <https://clover-toyota.jp/>
受付時間 : 午前 9 時~午後 9 時 (日曜・祝日の月曜は午後 5 時まで)
休 館 : 月曜日、年末年始

